

Pommettes rouges et yeux brillants

Ah! La belle époque où nous avons du plaisir à jouer dans la neige! Dessiner des anges, glisser, jouer au roi de la montagne... Tout était prétexte à mettre le bout du nez dehors pour ensuite rentrer, quelques heures plus tard, avec les joues rouges et le sourire fendu jusqu'aux oreilles.

Pourquoi ne pas retrouver ce plaisir avec nos enfants?



Mythe ou réalité?

Jouer dehors, lorsqu'il fait froid, augmente le risque d'attraper le rhume ou la grippe. Mythe

Pour attraper le rhume ou la grippe il faut d'abord entrer en contact avec le virus qui cause la maladie. De plus, habillé correctement, « l'enfant a moins de risque de contracter une infection dehors qu'à l'intérieur. »¹

Jouer dehors contribue au développement cognitif de l'enfant. Réalité

« Quand un enfant joue dehors, il a l'opportunité de prendre des décisions et de résoudre des problèmes, car le milieu extérieur est plus variable et moins structuré que les espaces intérieurs. »² Par exemple, lorsqu'un enfant veut se construire un mur avec des blocs de neige, les morceaux sont de formes très variables. Les faire tenir les uns sur les autres ressemble à un casse-tête en trois dimensions avec des morceaux que l'on doit d'abord trouver ou façonner avant de les assembler. Les aptitudes cognitives de l'enfant sont alors stimulées.



L'activité physique régulière aide à préserver, et même améliorer, la santé psychologique. Ces bienfaits sont plus importants lors d'activités extérieures. Réalité

Les hormones sécrétées lors de la pratique d'activité physique à une intensité modérée ou élevée contribuent à une sensation de bien-être. De plus, « le jeu libre peut améliorer la santé mentale de l'enfant, son bien-être émotionnel et son humeur (minimise l'anxiété, la dépression, l'agressivité et les troubles du sommeil). Ces effets sont augmentés lorsque ces jeux ont lieu à l'extérieur. »³ « Pratiquée régulièrement, l'activité physique est associée chez les jeunes à une amélioration de l'autoefficacité et de l'image de soi et à une réduction du nombre de symptômes de dépression »⁴

Références

¹ THIBAUT, Nathalie (B.Sc.M.Sc), *Jouer dehors, bon ou mauvais pour les infections?* <http://www.educatout.com/edu-conseils/sante-hygiene/systeme-immunitaire-et-infections/jouer-dehors-bon-ou-mauvais-pour-les-infections.htm>

² Le comité pour la promotion du jeu chez l'enfant, *Le jeu moteur : Dehors et en service de garde*, 27 mars 2012, UQAM, p. 11 [pdf].

³ DUGAS, Claude. (Ph. D) et POINT, Mathieu. (M. Sc). *Portrait du développement moteur et de l'activité physique au Québec chez les enfants de 0 à 9 ans* Février 2012, p. 27.

⁴ Santé Canada, *La santé des jeunes Canadiens: un accent sur la santé mentale*, <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/publications/hbsc-mental-mentale/living-vie-fra.php>

Vous êtes convaincus, mais en panne d'inspiration?

Voici quelques suggestions :

Explorer la lune!

Marcher dans la neige demande de faire de grands pas, comme les astronautes.

Aller glisser

Il n'est pas nécessaire d'aller au centre de glisse. Une butte près de la maison peut très bien convenir, tant que l'espace est dégagé et sécuritaire.

Balade en traîneau

Si votre enfant est assez grand, il peut en profiter pour tirer lui-même le traîneau pendant une partie du trajet.



D'autres idées sont disponibles :

<http://www.participaction.com/fr/recomencons-a-jouer-lhiver-20-facons-de-le-faire/>

Calendrier Jouer l'hiver

<http://www.participaction.com/fr/get-moving/bring-back-winter-play/>

